

## Siber Mekânda Duygu Deneyimleri Bağlamında Meditasyon Uygulamaları<sup>1 2</sup>

Ali Eren DEMİR<sup>3</sup> - İbrahim YÜCEDAĞ<sup>4</sup>

**Başvuru Tarihi:** 19.02.2023

**Kabul Tarihi:** 11.01.2024

**Makale Türü:** Araştırma Makalesi

### Öz

İşsizlik, yoğun iş saatleri, iş stresi, ekonomik problemler ve toplumsal travmalar gibi etkenler bireyin duygusal durumunu etkilemektedir. Bu bağlamda, duygular ve duyguların düzenlenme biçimleri sosyal bir olgu olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak, yüz yüze terapiler, meditasyonlar veya psikoterapiler gibi duygu düzenleme yöntemleri, sosyo-ekonomik nedenlerle sınırlı bir erişime sahip olabilmektedir. Bu ihtiyacı karşılamak isteyen bireyler hızla büyüyen “mutluluk endüstrisine” yönelmektedir. Bu endüstri, bireylere nasıl hissetmeleri gerektiği konusunda öğütler veren terapi söylemlerini içeren bir kültür ve piyasa oluşturmaktadır. Son zamanlarda, akıllı telefon uygulamaları aracılığıyla siber mekânda yaygınlaşan bu terapi kültürü ve piyasası, bireye her an her yerde “mutlu olma”, “stresten uzaklaşma”, “rahatlama” gibi vaatler sunmaktadır. Bu çalışmada, kişisel gelişim ve farkındalık uygulamalarından örnek olarak, kadınlara yönelik popüler bir uygulama olan “Goddess” ve stres azaltma amacıyla ortaya çıkan “Meditopia” incelenmiştir. Fenomenolojik bir yaklaşımla gerçekleştirilen çalışmada, bu uygulamaları kullanan bireylerin deneyimleri, Google Play uygulama mağazasındaki yorumlar kullanılarak MAXQDA 2018 programı ile kodlanmış ve incelenmiştir. Bu uygulamaları kullanan bireyler, duygularını yönetmek için kendi farkındalıklarını kullanmaları gerektiğini vurgulayan bu uygulamalar aracılığıyla anksiyete ve stresle başa çıkma, sosyal destek bulma ve sakinlik elde etme çabası içindedir. Bu çalışma, bu uygulamaların yararlılık ölçütünü değerlendirmemekle birlikte, kullanıcı yorumları üzerinden bireylerin deneyimlerini anlamaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, kullanıcılar bu uygulamaları rahat uyuma, rahatlama, stresten uzaklaşma ve anlayışlı biriyle konuşma gibi şekillerde değerlendirmektedir. Ancak, siber mekânda duyguların düzenlenme biçimleri üzerine sosyolojik araştırmaların sınırlı olduğu ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Bu makale, sosyal araştırmalara dayalı olarak, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamak için siber mekânda kullanılan uygulamaların etkisini daha fazla incelemeyi önermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu, Sosyoloji, Meditasyon, Goddess, Meditopia

**Atf:** Demir, A. E. ve Yücedağ, İ. (2024). Anadolu Üniversitesi Siber mekânda duygu deneyimleri bağlamında meditasyon uygulamaları. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 177-200.

<sup>1</sup> Bu çalışma etik kurul izin belgesi gerektirmemektedir.

<sup>2</sup> Çalışma Ali Eren Demir’in Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyoloji ABD Doktora Seminer çalışmasının düzenlenmiş halidir.

<sup>3</sup> Mardin Artuklu Üniversitesi, Sosyoloji ABD, Doktora Öğrencisi, [demirali14@gmail.com](mailto:demirali14@gmail.com), ORCID: 0000-0003-3812-3519

<sup>4</sup> Mardin Artuklu Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, [ibrahimyucedag@artuklu.edu.tr](mailto:ibrahimyucedag@artuklu.edu.tr), ORCID: 0000-0002-4698-9999

# Meditation Practices in the Context of Emotional Experiences in Cyberspace

Ali Eren DEMİR<sup>5</sup> - İbrahim YÜCEDAĞ<sup>6</sup>

Submitted by: 19.02.2023

Accepted by: 11.01.2024

Article Type: Research Article

## Abstract

*In modern society, several adverse factors, such as unemployment, job-related stress, economic challenges, and societal traumas, have a significant impact on individuals' emotions. As a result, emotion regulation techniques, such as face-to-face therapies and meditation, have emerged. However, accessibility issues often prevent individuals from accessing these methods due to socioeconomic factors. Consequently, there's been a rise in the "happiness industry," which promotes happiness through therapy narratives and smartphone applications like Goddess and Meditopia. This study investigates user experiences with such applications by analyzing feedback from the Google Play store, employing the MAXQDA 2018 software for coding and analysis. These applications purport that self-awareness facilitates emotional management, providing users with essential social support and tranquility to navigate anxiety and stress. However, the study does not assess the efficacy of these applications but rather aims to comprehend user experiences through their feedback. This study examines user experiences with such applications by analyzing comments on the Google Play store. Users seek emotional support and tranquility to cope with anxiety and stress, often praising these apps for facilitating relaxation and alleviating stress. Further research is recommended to deepen our understanding of the evolving phenomenon of emotion regulation in cyberspace, while acknowledging its limitations.*

**Keywords:** Emotion, Sociology, Meditation, Goddess, Meditopia

<sup>5</sup> Mardin Artuklu University, Department of Sociology, PhD Student, [demiralieren14@gmail.com](mailto:demiralieren14@gmail.com), ORCID: 0000-0003-3812-3519

<sup>6</sup> Mardin Artuklu University, Faculty of Literature, Department of Sociology, [ibrahimyucedag@artuklu.edu.tr](mailto:ibrahimyucedag@artuklu.edu.tr), ORCID: 0000-0002-4698-9999

## Giriş

Dünyanın her yerindeki bilgisayarlar yüksek hızlı telekomünikasyon hatları ile birbirine bağlıdır. Ekranlarının arkasında, her milletten, her etnik ve kültürel gruptan, sosyal sınıftan ve meslekten, her dinden ve siyasi inançtan, her yaştan ve yaşam tarzından insan bulunmaktadır. Bu durum tercihlerin ve hoşlanmaların çeşitliliğini, geleceğe yönelik beklentileri ve korkuları farklılaştırmaktadır. Bu siber mekân sakinleri, karşılaşma ve konuşma sırasında bedenlerini evde terk ederken, bedensiz bir mekân olan sosyal dünyaya girmektedir. Siber mekân üzerine sosyolojik çalışmalar; internet, bilgisayar, tablet, akıllı televizyon, cep telefonu, birey ve kimlik arasındaki geleneksel anlayışı değiştirerek bunların gündelik yaşam üzerindeki etkilerine ilişkin ilgiyi oldukça artırmıştır. Breton'a göre (2019, s. 150) siber mekânlar "gösteri toplumunun tanrılaşmasıdır; bakışa ve imgelemin hareketliliğine indirgenmiş, ama yararsız ve köstek olan bedenlerin sınırdan alınmadığı bir dünyanın tanrılaşmasıdır." Siber mekânlar bireyde anılar biriktirir, sanal duygu ve kimlikler oluşturur. Bireylerin siber mekân algıları, gündelik hayatları, sosyal ilişkileri, deneyimleri, nesnelere kurdukları bağları, eğitim süreçleri, cinsiyet rolleri, yemek yeme deneyimleri, kamusal alanı kullanma tarzları ve duygu durumları, sanal ortamla birlikte karmaşık bir hâl almaktadır. Komplike olan ancak kaotik olmayan bir süreklilik olarak siber mekân yeni anlam seçimlerini ortaya çıkarır. Her anlam beklentisinin, açık veya gizli sanallaştırılması, siber mekândaki duygular ve eylem durumunun da farklı şekillerdeki üretimidir.

Bu üretimlerden biri olarak meditasyon uygulamaları ve farkındalık pratiklerinin başlıca biçimleri dini bir öğreti, ritüel ve performans olarak günümüzde sıkça duyulmaktadır. Yaygınlaşan farkındalık ve meditasyon pratiklerine yönelik yatırımlar artmış ve meditasyon evrensel ve kültürlerarası bir varsayım ile bireysel bir tüketim nesnesine ve bir endüstriye dönüşmüştür. Tüketim nesnesi olarak birçok olgunun metalaşması günümüzün tüketim toplumunun en iyi göstergesidir (Baudrillard, 2021). Postmodern bireyler, tüketim odaklı, haz arayışına eğilimli ve duyularını toplama rolünde, toplumsal olarak şekillendirilen postmodern kültürel baskılarla karşı karşıya kaldıklarında daha iyi olma deneyimlerine yönlendirilmektedirler (Bauman, 2019, s. 234).

On dokuzuncu yüzyılın sonlarındaki doğumundan itibaren modern psikoloji, duygusal olanı entelektüel ve bilimsel gözlemin ayrı bir alanı ve para ödemenin ayrılmaz bir parçası olduğu profesyonel uygulama için yeni bir alan olarak tasvir etmeye çalışmıştır (Shachak, 2017). Pozitif psikoloji ve mutluluk ekonomisi akademik alanları, 2000'lerden bu yana psikoloji, eğitim ve politika alanlarında mutluluğun yayılmasına ve kurumsallaşmasına en çok katkıda bulunan yetkili kaynaklardan ikisidir (Cabanas, 2016).

Bu çalışmaya konu olan Goddess ve Meditopia uygulamasının bir reklamında göze çarpan; "stresten, uzaklaşma, rahat uyuma sadece ayda 40 lira" reklamları bu alana yapılan yatırımları, bireysel bir tüketim nesnesine dönüşme sürecini hakkında merak uyandırmaktadır. Bu uygulamaların temeli; Londra'da üst sınıf iş insanlarına Budist meditasyon tekniklerini öğretmenin yollarını arayan eski bir Budist rahip Andy Puddicombe'nin, Headspace adında bir şirket kurması, kasetler, CD'ler ve sonrasında akıllı cep telefon uygulamaları pazarlamaya başlaması olarak gösterilebilir (Ehrenreich, 2021, s. 89). Ehrenreich'in (2021, s. 90) aktarımı ile siyasal ve parasal yönden başka bir dâhiyane fikir olan bu uygulamalar neredeyse 25 milyon sterlinlik bir değere ulaşmış ve teknoloji yorgunu bir nüfusa farkındalık koçluğu sunmaktadır. Mutluluk, neoliberal bireycilik<sup>7</sup> ideolojisinin bilim söylemi aracılığıyla görünüşte ideolojik olmayan terimlerle yeniden alevlendirildiği, meşrulaştırıldığı ve kurumsallaştırıldığı sağduyulu bir söylemin parçası haline gelmiştir (Illouz

<sup>7</sup> Neoliberal bireycilik, bireyin kendi mutluluğu ve başarısından sorumlu olduğu, devletin bu konudaki rolünün sınırlı olduğu bir ideolojidir. Neoliberal bireycilik, bireysel özgürlük, rekabet ve serbest piyasa ekonomisine vurgu yapar. Neoliberal bireyciliğe göre, mutluluk bireyin kendi sorumluluğundadır. Birey, kendi mutluluğunu elde etmek için gerekli çabayı göstermeli ve kendi hedeflerini belirlemelidir (Elliott and Lemert, 2011).

and Cabanas, 2023). Bu bağlamda bireysel duygu ve benlik gibi kavramlar fiziksel dünyaya benzer ve aynı zamanda daha kompleks bir biçimde siber mekânlarda ortaya çıkmaktadır. Fiziksel mekânda duyguların sunumu, çeşitli biçimlerde gelişir ve birey kendi performansını yine çeşitli şekillerde sergiler.

Akıllı telefon uygulamaları, meditasyon yapma konusunda popüler bir seçenek haline gelmiştir. Bu uygulamalar, fiziksel mekânda yapılan farkındalık temelli terapilere maliyetli ve zaman alıcı alternatifler sunarak, uygun bir şekilde akıllı telefonlar aracılığıyla meditasyon yapmayı önermektedir. Kullanıcılar, kendi düşünceleri ve duygularıyla ilgilenme konusunda bir ilgi geliştirme ve zihinsel-fiziksel faydaları deneyimleme amacıyla dijital uygulamalara yönelmektedir. Bu farkındalık temelli uygulamalar, diğer sağlık ve fitness uygulamaları gibi kalori sayıcıları ve egzersiz takipçileri arasında da yer almaktadır. Şu anda pazarda binlerce farklı farkındalık uygulaması bulunmaktadır. Meditopia ve Goddess, Google Play uygulama mağazasında en popüler ve yüksek puan alan uygulamalardır. Bu çalışma, siber mekânda duyguların bir yansıması olan akıllı telefon uygulamaları üzerine bir ilişkiyel araştırma yapma fikrinden hareket etmiştir. Amacı, bireylerin Meditopia ve Goddess uygulamalarındaki siber mekân deneyimini, ruh sağlığı ve duygular açısından açıklamaktır. Bu bağlamda, Goddess ve Meditopia uygulamalarının mobil farkındalık, yoga ve meditasyon uygulamalarıyla siber mekân ve birey arasındaki ilişkiyi anlamak için indirilen uygulama mağazalarındaki kullanıcı yorumları MAXQDA 2018 programı ile tematik olarak kodlanmıştır.

## Yöntem

Bu çalışmada siber mekân ve duygu etkileşimi üzerine odaklanılarak fenomenolojik bir analiz yapılmıştır. Nitel araştırmada fenomenolojik desen, kavramları, fikirleri veya deneyimleri anlamak için sayısal olmayan verilerin toplanmasını ve analiz edilmesini içermektedir (Creswell, 2021; Patton, 2014). Fenomenolojik desen bir soruna derinlemesine içgörü toplamak, araştırma için yeni fikirler üretmek, nitel verilerdeki örüntüleri ve temaları belirlemek ve yorumlamak için kullanılmaktadır (Creswell, 2021). Google Play Store'de meditasyon uygulamaları arasındaki en yüksek indirme oranlarına sahip olan Goddess ve Meditopia uygulamaları üzerine "duygu, farkındalık, kimlik, değişim ve rahatlama" gibi anahtar kelimeler kullanılarak uygulamaya yapılan yorumlar taranmıştır. Google Play uygulama mağazasındaki kullanıcı yorumları, sosyolojik araştırmalar için değerli bir veri kaynağı olabilir. Nitel bir araştırma yaklaşımıyla, bu yorumlar bireylerin deneyimlerini, görüşlerini ve duygusal tepkilerini ifade etmelerini sağlar. Bu tür yorumlar, sosyal etkileşimlerin bir ürünü olarak ortaya çıkar ve bireylerin deneyimlediği olaylara, durumlara ve sosyal ilişkilere dair önemli içgörüler sağlar. Bu yorumlar, kullanıcıların siber mekânda deneyimledikleri duygusal tepkileri ve bu tepkilerin sosyal etkileşimlerle nasıl şekillendiğini anlamamıza yardımcı olur. Mekânsal olarak hiçbir yerde olmayan ama sürekli bireyin yanında olan bir uygulama olarak meditasyon uygulamaları duygular ile çeşitli etkileşimlere girmekte ve etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Breton'a (2019, s. 159) göre "bedenin ortadan kalkması çok sayıda muhatapla teması kolaylaştırır, her türlü rahatsızlık, önyargı, çekingenlik ortadan kalkar; üstelik iletişim basitleştikçe ve hiç kimse diğer ekranın başındaki kişinin gerçekte kim olduğunu bilmedikçe her şey daha kolaydır."

Fossey'in (2002) belirttiği gibi nitel araştırma basamakları birbirini takip etmek yerine, döngüsel bir şekilde birbirleriyle ilişki olarak tanımlanabilir (Busetto vd., 2020). Fenomenolojik çalışma yapılmasındaki temel neden yorumlara belli bir teorik çerçeve ile değil, yorumlardan ve içeriklerden gelen deneyimsel altyapının ne olduğunu anlamaktır (Creswell, 2021). Ücret, rahatlama, stres, kadın, iyi hissetme, uyku ve yoga gibi alt kodlar sistematik olarak temalara ayrılmıştır. Kadın ve yoga, yoga ve meditasyon gibi farklı deneyimlerin keşifsel anlatımı incelenmiştir. Alınan yorumlar MAXQDA 2018 programı ile kodlanmıştır. Temalar incelenen yorumların kodlarına göre tümevarımsal bir şekilde biçimlendirilmiştir. Rahatlama, mutluluk, stres, öfke ve kendini iyi hissetme gibi duygusal deneyimlere odaklanılmıştır. Uygulama yorumlarında, çeşitli güvenilirlik

yanılıklarına düşmemek için rasgele ve çeşitli puanlama türlerinden eşit şekilde alınmaya çalışılarak bir veri kaynağı oluşturulmuştur. Uygulamalara verilen en düşük (1 puan) ve en yüksek puanlı (5 puan), iki cümleden fazla yazılmış yorumlardan “çok iyi” veya “berbat” şeklindeki yorumlar bireysel deneyimin açıklamasında yeterli olamayacağı düşüncesi ile çalışma verisi dışında tutulmuştur. En yüksek ve en düşük puanlardan eşit biçimde puanlama türü öncelenmiştir. 2020 ve 2022 tarih aralığındaki güncel yorumlara bakılmıştır. Yapılan fenomenolojik okumada temel olarak “farkındalık, kadın olmak, güçlen ve güzelleş, olumsuz deneyimler” adlı dört başlık belirlenmiştir. Bu dört başlık içindeki temel duyguların; mutluluk, öfke, heyecan ve kızgınlık olduğu keşfedilmiştir. Kullanıcıların uygulamalar ile kendilerini daha iyi hissettiği, ilk kez yaptıkları yoga ve meditasyona heyecanla yaklaştığı tespit edilmiştir. Çalışma, bireylerle gerçekleşmediği ve internet üzerinden elde edilen verilerin incelendiği için etik kurul gerektirmemektedir.

### Siber Mekân ve Duygular

Mekân sosyolojisi, kent, kimlik, kültür, mekân ve birey ilişkilerini inceleyen ve mekânı sosyal bir öge olarak ele alan bir araştırma alanıdır. Bu alanda yapılan çalışmalar farklı alt disiplinlerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu alt disiplinler arasında, siber mekân sosyolojisi son zamanlarda ortaya çıkan ve tartışılan bir konudur. Udo Thiedeke, “*Siber Mekân Sosyolojisi*” adlı eserinde (2004, s. 17), siber mekânın “sosyal ve teknik faktörlerin etkileşiminden türetilen bir sınırlandırma ve eşzamanlı kontrol anlambiliminin şifresi” olduğunu belirtmektedir. Sosyolojik açıdan bakıldığında, siber mekân hem yapısal hem de kültürel bir fenomen olarak görülmektedir (Thiedeke, 2004, s. 16). Teknik sistemler, protokoller, yazılım ajanları gibi unsurlar, Thiedeke’ye göre siber mekânda kontrol edilebilir tanımlara dönüştürülür ve sanal bir ortamda sadece “sibernetik sosyo-gerçeklikler” ile etkileşime geçer.

Siber mekânın diller, kültürler ve ütopyaları taşıyarak sıradan hayatı ikileştiren bir varoluş tarzı olduğu ifade edilmektedir. Bu mekân, gerçeklik ile hayal dünyasını eşzamanlı olarak geliştiren ve milyonlarca bilgisayarın etkileşimiyle ortaya çıkan bir anlam ve değer dünyasını temsil eder. İletişim, karşılaşmalar, bilişimler, bilgi yayılımı ve ticaret gibi faaliyetlerin yoğun bir şekilde gerçekleştiği bu siber mekân, zamanda ve mekânda birbirinden uzak kişilerin geçici olarak bir araya geldiği bir sanal dünyadır. Bu ortamda sınırlar silinirken, bedenın önemi azalır ve insanlar birbirleriyle klavyeler ve ekranlar aracılığıyla iletişim kurarlar. Siber mekân zihnin yüceltilmesidir ve insanlara yeni bir deneyim alanı sunar (Breton, 2019, s. 149). Siber mekân, günümüzde ütopyik bir kurgudan öte, sosyal etkileşimlerin yeni bir biçimi olarak tanımlanmakta ve bireylerin etkileşime girdiği, hissettiği, dijital çeşitliliğindeki hızlı dönüşümlerle ayırt edilmektedir (Baym, 2015). Siber mekân araçları olarak internet, bilgisayar, tablet, akıllı televizyon, kurumsal otomasyonlar/ağlar ve cep telefonu, bireyin kendisi ve duyguları hakkındaki geleneksel anlayışlarını değiştirerek, bunların gündelik yaşam üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmaları artırmıştır (Baym, 2015). Ağ toplumlarında (Castells, 2005) bireyler, siber mekânlarda karşılaşır, etkileşime girer ve duygulanır. Bireyin kimlik ve duygu üretimleri, bir başkası ile karşılaştığında sanal olarak yaratılmış siber bedenler olarak bu mekânlarda yerini alır. Gergen (2002), bireyin siber bir mekân tarafından emildiği ve siber mekânda da anlam alanlarının yaratıldığı hem aktif hem de dolaylı ilişkiler dünyası olduğunu ifade etmiştir.

Aaron Balick, *Sosyal Ağların Psikodinamiği* (2019, s. 21) adlı eserinde, siber mekânlarda oluşturulan duygusal ağların psikodinamiği ile ilgili olarak, sosyal ağ ortamı ile onları kullananları bilinçsizce motive edebilecek şeyler arasındaki bağda meydana gelen “ karmaşık duyguların anlaşılmasına” yardımcı olmak için psikanalitik teoriden yararlanmışır. Balick (2019) bireyin gündelik yaşamının hepsinin siber mekânlarda geçtiğini ve orada mevcut olması nedeniyle dış ve iç dünyamızın kaynaştığını iddia eder. Balick (2019), öznenin bu kadar çekildiği dış dünyadaki bu nesnelere, içe atma süreciyle “iç nesnelere” olarak iç dünyanın önemli parçaları

haline geldiğini ve ilişkisel anlamda, intrapsişik<sup>8</sup> aygıtın her zaman daha geniş ilişkisel matris içinde faaliyet gösterdiğini, buna öznel arası boşluk da denebileceğini ifade etmiştir. Siber mekân, kültürel gerçeklik anlayışımızda dramatik bir değişimi ve sınırla işaretlenmiş bir gerçeklikten, sonsuz erişim yoluyla deneyimlenen bir gerçekliğe geçişi gerçekleştirmektedir (Hartman, 2011).

Michael Benedikt (1994, s. 122) siber mekânı “insanların bilgi tabanlı mekânda gezindiği sonsuz bir yapay dünya” ve “nihai bilgisayar-insan ara yüzü” olarak tanımlamıştır. *Siber Mekân: İlk Adımlar* (1994) adlı eserinde Benedikt, antik düşüncede siber mekânın felsefi temelini, sanal gerçekliklerde beden ilişkisini, siber mekân için temel iletişim ilkelerini, üçüncü boyutta grafik temsilin mantığını, merkezi olmayan bir tasarımın tasarımını ele almaktadır. Tim Jordan (1999, s. 20), “siber mekânın bir ağ, matris, meta evren olarak ve evrensel olarak bilgiden inşa edilmiş bir yer olarak kavramsallaştırıldığını” ve “sanal yaşam kalıplarının haritalandırılacak kadar net olduğunu” söylemiştir. Michel Foucault (2005, s. 122), benlik teknolojilerinin, iktidarın ve toplumsal güçlerin, herkesin doğal kabul ettiği pratik ve sosyal yapılara belirsiz bir şekilde dâhil edildiğine işaret eder. Bu durumun siber mekân için de geçerli olduğu söylenebilir.

Lawrence Lessig’in (2006) *The Laws of Cyberspace*’de belirttiği gibi siber mekân çeşitli kurallar ve yasalarla düzenlenir. Tıpkı fiziksel dünyada olduğu gibi, siber mekân da kendine özgü yasalar, sosyal normlar ve kurallar tarafından sınırlandırılmıştır. Bu kontrol arka planda, etkili ve görünmez bir şekilde gerçekleşmektedir. Lessig’in (2006, s. 32) ayrıca belirttiği gibi, fiziksel mekândaki düzenleme, öncelikle düzenleme altında yaşayan bireylerin iş birliğine dayanan bir düzenleme iken, siber mekândaki düzenleme farklı bir şey olabilir. Siber mekândaki kod, yani yazılım, kendi kontrolünü doğrudan uygulayabilir. Siber mekân, ağın dönüştüğü dünyadır ve Lessig’e (2006) göre fiziksel mekânlarda olduğu gibi siber mekânda da pasaportlarımız olacaktır. Bu pasaportlar fiziksel mekânda olduğu gibi, davranışlarımızı izlemek için kullanılabilir ancak siber mekânda, gerçek uzaydan farklı olarak, bu izleme, bu davranış kontrolü, hepsi çok daha ucuza mal olacaktır (Lessig and Lessig, 2006, s. 26). Harknett ve Stever (2009) siber mekândaki bu denetimi aynı zamanda bu yeni ve zorlu güvenlik ortamını yönetebilen esnek bir model olarak aktif siber vatandaşlığa dayandırmaktadır.

Duygular, bireyin sosyal yaşamında temel bir rol oynar ve tüm sosyal ilişkilerinde etkili olur. Bu etkileşimler, mikro düzeyde günlük sosyal etkileşimleri düzenleyen sosyal roller, normlar ve duyu kurallarıyla işler. Aynı şekilde, duygusal süreçler makro düzeyde sosyal kurumları, söylemleri ve ideolojileri yapılandırır. Bu nedenle, sosyoloji duygusal yapıların ve dinamiklerin analizini çalışmalarına dahil etmelidir. Duyguların, duygulanımların, ruh hallerinin ve duygusal durumların sosyolojik araştırmalara entegre edilmesi, genel sosyolojik perspektifle birleşmeyi sürdüren birçok alanda önemli bir yol sunacaktır. Bu bağlamda, siber mekânda duyguların ilişkisel bir sosyolojisinin geliştirilmesi gerekmektedir, çünkü duygular hem sosyal hem de siber boyutlarıyla önem arz etmektedir. Bireyin yaşadığı duygular, tüm sosyal olgularda temel bir rol oynamakta ve sosyoloji, bu duygusal yapıların ve duygusal dinamiklerin analizini çalışma konularına dâhil etmelidir (Bericat, 2016). Kemper’in (1981, 2016) belirttiği gibi, duygularımızın çoğunun sosyal ilişkilerimiz bağlamında ve yalnızlık, kıskançlık, nefret, korku, utanç, gurur, korku, küskünlük, keder, nostalji, güven, üzüntü, tatmin, neşe, öfke, mutluluk, hüsrân ve daha sayısız duyu, belirli sosyal durumlarda ortaya çıkar ve bireyin bedensel yaşamında karşılığını bulur. Öte yandan, duyguların sosyolojik araştırmalara dâhil edilmesi, Hochschild’e göre hissettiklerimizin sosyal olayların sonucu için ne düşündüğümüz veya yaptığımız kadar önemli olduğuna dair basit bir varsayım yaptığımızda ortaya çıkan her şeyi araştırmayı ve teorileştirmeyi içermektedir (Hochschild, 1975, 2003). Duygu sosyolojisindeki son çalışmalar, kavramların geliştirilmesinin ve geniş perspektiflerin ötesine geçerek teorinin detaylandırılmasına ve bazı ampirik araştırmalara yönelmiştir (Thoits, 1989). T. David Kemper, Arlie Hochschild, Peggy Thoits, Thomas J. Scheff, Randall Collins ve David

<sup>8</sup> Ruh ve akılla birlikte var olan, ortaya çıkan.

R. Heise duygu sosyolojisiyle ilgili çalışma yapan önemli teorisyenlerdir. Duygu sosyolojisi, sosyolojinin daha geniş disiplini içinde yeni, büyüyen bir alandır ve duyguya ilgi alanında daha geniş bir disiplinler arası rönesansın parçasıdır (Hochschild, 2002). Tüm sosyal ilişkiler, en basit yüz yüze karşılaşmalardan sosyal hareketlerin mobilizasyonu yoluyla bireylerin kültür ve toplum için geliştirdikleri taahhütlere kadar duygusal tepkiler içerir. Dolayısıyla sosyal dünya, duyguların uyarılmasına bağlıdır ve toplumlardaki çatışma, nihai olarak duygusal uyarılma tarafından yönlendirilmektedir (Stets and Turner, 2007).

Güncel çerçevede ise siber mekân ve duygular bağlamında sosyolojik bir çalışmanın hem duygular hem de siber mekân sosyolojisi kapsamlı olarak anlaşılmasına bağlı olduğu söylenebilir. *Siber Duygular: Siber Mekânda Kolektif Duygular* (Holyst, 2017) kitabı siber mekânda duygu çalışmaları konusunda kapsamlı bir derleme kitap olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kitapta insanlar arasındaki bilgisayar aracılı iletişim, internet üzerindeki kolektif duyguların oluşumunun merkezinde yer aldığını (Skowron vd., 2017), kullanıcıların, çevrimiçi sosyal ağ uygulamaları içinde iletişim kurduklarında duygularını elektronik olarak ifade eder ve paylaştığını (Trier and Hillmann, 2017) ve çevrimiçi duyguların farklı teknolojik ortamlarda çeşitli biçimler aldığına dair bölümler (Garcia vd., 2017) bulunmaktadır.

Akıllı telefonların, yapay zekanın, sosyal medyanın ve sanal gerçekliğin yeni teknolojik yeteneklerinin, akıl sağlığını önceden tahmin edilemeyen ve heyecan verici şekillerde değiştirdiği ve bunların her birine erken ancak umut verici bir kanıt temeli eşlik ettiği sonucuna varılmaktadır (Torous vd., 2021). Yeme bozuklukları için akıllı telefon uygulamalarının kullanılmaya başlanması (Wasil vd., 2021), intiharların önlenmesi için akıllı telefonların kullanılması veya stresin azaltılması için kullanılan farkındalık/meditasyon uygulamaları ruh sağlığı ve duygular üzerinde üretilen bu siber mekânları dikkat çekici bir noktaya koymaktadır. Ancak bu uygulamalar, bireyin başkalarından destek almasını engellemeye sebep olabilir (Crosby and Bonnington, 2020). Meditasyon uygulamalarında vaat edilen dikkat, kullanıcıların yeni bir yönetsellik biçimini yansıtır (Jablonsky, 2022). Duyguların metalaştırılması ve kapitalist öznelerin oluşumu ve duyguların çevrimiçi ekonomisi duygusal yaşamın tekno-metalaşmasına doğru uzanmaktadır (Illouz and Kotliar, 2022).

Yapılan bazı araştırmalar (Karlsson vd., 2022), bireyin rahatlamasına yardımcı olan, stresini azaltan ve meditasyon veya yoga yapılan bu uygulamaların kullanıcı ihtiyaçlarına müdahale edebileceğini göstermektedir. Bu uygulamalar, meditasyon alışkanlığının yerleşmesini desteklemek için bazı avantajlar sağlarken, uygulama ile kullanıcıların stresi azaltma niyetleri arasında da sürtüşme yaratmaktadır (Karlsson vd., 2022). Başka bir araştırma, dijital stres ışığında bir akıllı telefon aracılığıyla kullanıcının motivasyonlarını, deneyimlerini ve olası meditasyon paradoksunu keşfetmeyi amaçlamaktadır (Johanna, 2020). Birey-bilgisayar etkileşimi çalışmalarında kendi kendini izlemeye ilişkin bir sosyolojik literatür de oluşturulmuştur (Lupton, 2018). Nitekim, stres azaltma veya meditasyon uygulamaları bu birey-siber mekân etkileşimi için önemli bir örnektir. Hem kendisine yüklenen kültürlenmiş anlamlar hem de kendi kendini izleme olgusunun parçası olan toplumsal karşılaşmalar ve toplumsal kurumlar açısından son derece sosyal bir uygulamadır (Lupton, 2018). Kaygıyla, stresle ve gerginlikle başa çıkmak için çok sayıda uygulamanın olması günümüz modern toplumları için oldukça “normal” bir durum olarak karşılanabilir (Maturo vd., 2018).

### **Bulgular: Siber Mekânda Meditasyon Uygulamaları**

Siber mekânların artan kullanımı, siber gerçeklik ve meditasyon uygulamaları gibi mobil ruh sağlığı teknolojilerinin yükselişine yol açmıştır. Bu uygulamalar geleneksel tedavi yöntemlerini modernleştirebilecek ve daha erişilebilir hale getirebilecek potansiyele sahiptir. Ayrıca, stres giderme, depresyon tedavisi ve farkındalık uygulamalarını rahat ve bağımsız bir şekilde sağlamak üzere uyarlanmışlardır. Siber alanlar sağlık, tıp ve kişisel gelişim de dahil olmak üzere toplumun çeşitli yönlerine entegre olmuştur.

Meditopia, iOS ve Android’de bulunan bir meditasyon uygulamasıdır. İlk 7 gün ücretsiz deneme sunar, ardından yıllık 299 TL ücretle erişilebilir. Temel amacı “daha az stres ve daha iyi uyku meditasyonla mümkün” olan Meditopia, farkındalık ve meditasyonla mutluluk sağlamayı hedefler. “Goddess” adını taşıyan başka bir uygulama da kadınların içsel güçlerini keşfetmeyi amaçlar. Nefes, meditasyon ve dişil enerji çalışmaları aracılığıyla kadınları güçlendirmeyi ve iyileştirmeyi hedefler.

Meditopia ve Goddess, en popüler indirilen ve yorum alan mobil uygulamalar arasında öne çıkar. Meditopia, uyku problemleri, meditasyon ve stres yönetimi gibi konulara odaklanarak kullanıcılara hizmet sunar. Öte yandan, Goddess daha çok kadın iyilik halini ve feminen enerjiyi geliştirmeyi amaçlayan bir meditasyon uygulamasıdır. Bu uygulama özellikle adet düzensizliği, regl sancuları, ay takvimi ritüelleri ve rahim bölgesi rahatsızlıkları gibi konularda özelleştirilmiş meditasyon ve nefes egzersizleri sunuyor. Her iki uygulama da meditasyon, farkındalık ve yoga gibi pratiğe dayalı içerikler sunarak bireylerin stresini azaltmayı, uyku sorunlarını çözmeyi ve genel iyilik hallerini artırmayı hedefliyor. Başlangıçta ücretsiz sunulan uygulamalar, daha fazla özellik ve derinlemesine eğitimler için ücretli abonelikler sunuyor. Meditasyon her iki uygulamanın da temel odak noktası olmakla birlikte, Meditopia kullanıcılarına yaş, kültür veya deneyimden bağımsız olarak günlük hayatta karşılaşılan çeşitli konular üzerine derinlemesine meditasyon seansları sunuyor. Meditopia’nın meditasyon kütüphanesi stres, endişe, kabul, şefkat, mutluluk, öfke, özgüven, motivasyon, dikkat, cinsellik, nefes, beden algısı, değişim ve cesaret eksikliği gibi geniş bir yelpazeyi kapsar. Ayrıca, 9 farklı dilde sunulan Meditopia ilişkiler, beklentiler, kabul, yalnızlık, beden algısı, cinsellik, yaşam amacı ve yetersizlik hissi gibi hayatın içsel deneyimlerine odaklanır.

## **Mutluluk**

### ***Kendini Keşfe Çıkma***

Akıllı telefon uygulamaları, depresyon, stres ve anksiyete gibi psiko-duygusal sıkıntıların hafifletilmesi ve kişisel refahın artırılması amacıyla giderek artan bir biçimde benimsenmektedir. Ancak bu uygulamaların kullanım motivasyonları, eriştikleri biçim ve beraberinde getirdikleri sosyal etkiler henüz yeterince net ve kapsamlı bir şekilde aydınlatılamamıştır. Sosyologlar, çağdaş sağlık sosyolojisinin bir parçası olarak, bu teknolojilerin bireylerin sağlık deneyimleri ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik teorik çerçeveler oluşturmanın eşliğindedirler (Crosby and Bonnington, 2020). Bu uygulamaların temel çıkış noktalarından biri, farkındalık kavramına dayalıdır. Bu yaklaşım, bireyin içsel dünyasının farkına varmasının, bilişsel ve duygusal deneyimlerinin bilincinde olmasının bir mutluluk ve refah kaynağı olarak işlev görebileceğini önerir. Ancak, dijital bir platformun bu deneyimi nasıl ve ne ölçüde gerçekleştirebileceği, teknoloji-özgünlüğü bağlamında sorgulanması gereken bir husustur. Bireylerin deneyimlerine dair yapılan gözlemler, bu tür uygulamaların benimsenme süreçlerini aydınlatıcı niteliktedir. Bireyler, kendi içsel dünyalarına yönelik anlayışlarını geliştirmek ve içsel deneyimlerini anlamlandırmak amacıyla bir dizi yöntemi deneyerek bu uygulamalara ulaştıklarını ifade etmektedirler. Bu bağlamda, meditasyon veya yoga gibi pratiğe dayalı uygulamalar, bu alandaki profesyonel destek eksikliğini dengelemek isteyen bireyler tarafından özellikle tercih edilmektedir.

“Uygulama, insanı kendini keşfetmesini sağlıyor.” Goddess Google Play Yorumu, Goddess Google Play Yorumu, G-1, Şubat 2020

“Hem kendimi daha iyi tanıdım hem de rutinlerle hayatımı bir düzene oturttum.” Goddess Google Play Yorumu, G-2, Ağustos 2021



“İnsanın kendine meditasyonla zaman ayırması çok güzel geliyor.” Meditopia Google Play Yorumu Kadın Kullanıcı, M-1, Şubat 2021

Farkındalık temelli uygulamalar, sosyal hayatta önemli bir yer edinmiştir ve bireylerin mutluluklarını artırmada etkili olmaktadır. Ancak dijital uygulamalar aracılığıyla nasıl gerçekleştirildiği sorusu önemlidir. Bireyler, kendilerini unuttuklarını ve çeşitli yöntemler denedikten sonra sonunda akıllı telefon uygulamalarına yönelmeyi tercih ettiklerini ifade etmektedirler. Bu uygulamalar genellikle meditasyon veya yoga gibi pratikleri profesyonel olarak gerçekleştiremeyen bireyler tarafından kullanılmaktadır. Bu yorumlar, farkındalık temelli uygulamaların bireylerin kendilerini tanımalarına yardımcı olduğunu ve hayatlarına düzen getirdiğini vurgulamaktadır. Bu uygulamalar, profesyonel rehberlik alamayan bireylerin kendilerini keşfetme ve zihinsel dengeyi sağlama sürecine destek olmaktadır.

Günümüzde, bireylerin farkındalık seviyelerini artırma amaçlı çeşitli yöntemlere başvurulmaktadır. Farkındalık eğitimleri, bireylerin kendilerini anlamalarını, sevmelerini ve dönüşmelerini hedefleyen yeni bir spiritüel arayış olarak öne çıkmaktadır (Cengiz vd., 2023). Bu eğitimler, dijital platformlar ve YouTube gibi kanallar aracılığıyla bireyleri eğitmenlerle buluştururken, cep telefonu uygulamaları yapay zeka destekli kişiselleştirilmiş eğitimlerle farkındalık konusunda yeni bir boyut kazandırmıştır. Örneğin, Meditopia gibi bir uygulama, 26 milyon kullanıcıya hitap ederek kişilik analizi temelli özelleştirilmiş bir farkındalık eğitimi sunar. Üç dakikalık bir kişilik testi sonucunda elde edilen bilgilerle kullanıcılara özel eğitim içerikleri sunulur. Bu yaklaşımın temel özellikleri, hızlıca kişilik analizi yaparak bireye özgü eğitim sağlama ve yapay zeka kullanımını içermektedir. Bu iki faktör, kullanıcı deneyimini çeşitlendirme açısından önemlidir.

“Uygulama bu arketiplerle kullanıcılarının kişilik özelliklerine göre içerisinde uyku ve stres meditasyonları, nefes çalışmaları, olumlama gibi well-being rutinlerini barındıran bir dönüşüm yolculuğu sunuyor.” Goddess Google Play Yorumu, G-3, Ağustos 2020



Kaynak: Meditopia

Şekil 1. Meditopia Reklamı

Günlük hayatta birçok travma ile karşılaşan bireyler, çeşitli duygusal zorluklarla karşı karşıya kalabilirler. Çalışma hayatının getirdiği stres, aile yaşamı, ekonomik sıkıntılar, savaşlar, salgınlar, kayıplar gibi birçok toplumsal travma duygusal sıkıntılara neden olabilir. Bununla birlikte, artan psikolojik destek ücretleri ve profesyonel sağlık hizmetlerine erişimin zorluğu, bireyleri farklı arayışlara yönlendirmektedir. Bu bağlamda, cep telefonu meditasyon uygulamaları gibi siber mekân uygulamaları önemli bir çözüm olarak ortaya çıkmaktadır. Bu uygulamalar, bireylerin kısa süreli rahatlama ihtiyacını karşılamak için zaman veya yeterli bütçe eksikliği nedeniyle tercih ettikleri bir seçenek olarak görülmektedir. Ağustos 2021’de paylaşılan bir Goddess Google Play yorumunda, “Uygulamada kendimce kimseye para vermeden evden, profesyonel bir

hizmet alıyorum” ifadesi kullanılmıştır. Bu yorum, meditasyon uygulamalarının bireylere ekonomik açıdan daha uygun bir şekilde hizmet sunarak rahatlama vaadi sunduğunu göstermektedir. Bu uygulamalar, bireylere siber mekân alternatifleri olarak sunulmakta ve kısa süreli rahatlama ihtiyacını karşılamak için bir seçenek olarak kullanılmaktadır.

“Uygulamada kendimce kimseye para vermeden evden, profesyonel bir hizmet alıyorum.” Goddess Google Play Yorumu, G-2, Ağustos 2021

Artan psikolojik destek ücretleri ve profesyonel sağlık hizmetlerine erişimin zorluğu, bireyleri alternatif çözümler aramaya yönlendirmektedir. Bu bağlamda, cep telefonu meditasyon uygulamaları gibi siber mekân uygulamaları önemli bir seçenek haline gelmiştir. Bireylerin kısa süreli rahatlama ihtiyacını karşılamak için zaman veya yeterli bütçe eksikliği nedeniyle profesyonel destek alamadıkları durumlarda, meditasyon uygulamaları siber mekân alternatifleri olarak değerlendirilmektedir. Bu uygulamalar, bireylere rahatlama sağlama ve duygusal zihinsel dengeyi destekleme amacıyla kullanılmaktadır.

### ***Bilim ve Spiritüel Sakinlik***

Son zamanlarda artan psikolojik destek ücretleri ve profesyonel sağlık hizmetlerine erişimin zorluğu, bireyleri farklı arayışlara yönlendirmektedir. Bu durum, siber mekân uygulamalarının, özellikle cep telefonu meditasyon uygulamalarının önem kazanmasına neden olmuştur. Bu uygulamalar, bireylerin kısa süreli rahatlama ihtiyacını karşılamak, stresi azaltmak, gerginliği hafifletmek ve ruh sağlığını desteklemek amacıyla kullanılmaktadır. Bununla birlikte, bu tür uygulamaların temel argümanı bilimsellik üzerine kurulmuştur. Kendi içerisinde manevi iyilik hali sağlama hizmetlerinin bilimsellik iddiası, bazı tartışmalara neden olmaktadır. Örneğin, Ehrenreich (2021, s. 23) tarafından yapılan çalışmalar ve 2014 yılında yayımlanan büyük ölçekli bir meta-analiz, meditasyonun küçük dozlarda yapıldığında sağlığa herhangi bir olumlu etkisi olmadığına dair veriler sunmaktadır. Bu analize göre, meditasyon programları stresle ilgili semptomların tedavisine yardımcı olabilir, ancak diğer müdahaleler olan ilaç tedavisi veya psikoterapi kadar etkili değildir. Öte yandan, bu uygulamalarda yeni çağ akımlarının birleştirme söylemi de göze çarpmaktadır. Özellikle bazı uygulamalar, psikanalizden ödünç alınan kavramlar, mitolojik özellikler ve tanrıça imgelerini bilimsel ve ruhani olanın bir araya geldiği bir yaklaşımla sunmaktadır. Bu, bilimsel tedavi yöntemlerine erişimin zorluğuyla ilişkilendirilebilir ve bazı bireyler için alternatif bir seçenek olarak görülebilir. Bu tür uygulamaların yüksek indirme ve olumlu yorum sayıları, toplumda ruh sağlığı sorunu yaşayan bireylerin “destek almama” söylemini gizleme eğiliminde olduğunu düşündürülebilir.

Türkiye’de, psikiyatrik tedavi veya ruh sağlığı hizmeti almayan bireylerin sayısı oldukça yüksektir. Bu durum, ulaşılabilirlik sorunları, sosyoekonomik farklılıklar ve toplumsal damgalama gibi etkenlere bağlı olarak açıklanabilir. Ancak, siber mekân uygulamalarının popüleritesi, bireylerin ruh sağlığına olan ilgi ve ihtiyacını yansıtmaktadır. Bu uygulamaların vaat ettiği rahatlama, stres azaltma ve uyku düzenleme gibi faydalar, toplumda sıkça karşılaşılan ruhsal sorunlara yönelik bir talebi yansıtabilir. Bu nedenle, bu uygulamalar sadece tanı almış bireylerle sınırlı kalmaz; tanı almamış veya hafif düzeyde ruhsal sorunları olan bireyler tarafından da tercih edilebilir. Yükselen psikolojik destek maliyetleri ve profesyonel sağlık hizmetlerine erişim zorlukları, insanları siber mekân uygulamalarına yöneltmektedir. Bu uygulamalar, bilimsellik vurgusu ve yeni çağ yaklaşımlarıyla bireylere rahatlama ve ruh sağlığı desteği sunar.



Şekil 2. Meditopia Reklamı

“Masalarda kahramana yardım eden bir bilge kadın vardır ya. Kahraman zorlu yolculuğa çıkmıştır, ancak öyle zorlu bir yere gelmiştir ki artık burayı bir rehber eşliğinde, bir destek eşliğinde geçebilir ancak. Ve bu duruma geldiğinde yaşlı bilge kadın ona yardım etmek için gelir. Bu uygulama, masalının kahramanı olan kadına adım adım yardım eden, düştüğünde elini uzatıp onu kaldıran ve sihirli çubuğuyla o aşılmaz denem zorlukları ortadan kaldırıp “haydi yola devam et” diyen bir büyücü gibi.”  
Goddess Google Play Yorumu, G-4, Kasım 2022

Bu yorum, uygulamayı bir masal kahramanının rehberine benzeten bir dil ve benzetmeyle açıklamakta ve bu tür meditasyon ve ruh sağlığı odaklı uygulamaların kullanıcılar arasında nasıl algılandığını ve değerlendirildiğini göstermesi açısından önem arz etmektedir. Uygulamanın, kullanıcıya ruhsal deneyimleri bilimsel bir söylemle sunarak bir tür rehberlik ve destek sağladığı ifade ediliyor. Uygulamanın, kullanıcılara destek ve rehberlik sağlama amacı taşıdığı ve onların ruhsal deneyimlerini olumlu yönde etkileyebildiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, kullanıcıların bu tür uygulamaları bir çeşit siber mekân olarak algıladığı ve kişisel deneyimlerini bu platformlarda yaşadığı belirtilmektedir.

### Stres

Günümüzde meditasyon uygulamalarının popüleritesi artmaktadır. Modern yaşamın getirdiği stres, kalabalık ve gürültü gibi zorlayıcı etmenlerle mücadele etmek isteyen bireyler, meditasyonu tercih etmektedir. Meditasyon, odaklanma yeteneğini artırma, iyileşme süreçlerini hızlandırma ve stresi azaltma gibi amaçlara ulaşmak adına kullanılan bir araç olarak görülmektedir. Mobil meditasyon uygulamaları, bu ihtiyacı karşılamak amacıyla geliştirilmiştir ve kullanıcılara diledikleri zaman ve mekânda meditasyon yapabilmeye esnekliği sunmaktadır. Goddess ve Meditopia gibi uygulamaların kullanıcı yorumlarında sıkça vurgulandığı üzere, bu platformlar stres seviyelerinin düşürülmesine yardımcı olabilmektedir. Bu tür uygulamaların yaygınlaşmasının arkasındaki temel nedenlerden biri, modern yaşamın yarattığı stres ve anksiyete gibi sorunlarla başa çıkma arayışıdır. Günümüzdeki hızlı yaşam temposu ve toplumsal beklentiler, insanların stres altında hissetmelerine neden olabilmekte ve bu da ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Meditasyon uygulamaları, bireylerin kendi kendilerine yardım etmelerine ve stres düzeylerini kontrol altına almalarına imkan tanıyan kullanıcı dostu ve erişilebilir bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ancak, meditasyon uygulamalarının tek başına bir terapi veya profesyonel sağlık hizmeti yerine geçmediği unutulmamalıdır. Ciddi ruh sağlığı sorunları yaşayan bireyler için, uzman bir sağlık profesyoneli ile görüşmek ve uygun tedavi yöntemlerini araştırmak hayati önem taşır. Meditasyon uygulamaları, genel refahı artırmak ve stresle başa çıkmak adına etkili bir destek aracı olarak kullanılabilir olsa da, bireysel gereksinimler ve koşullar göz önünde bulundurulmalıdır.

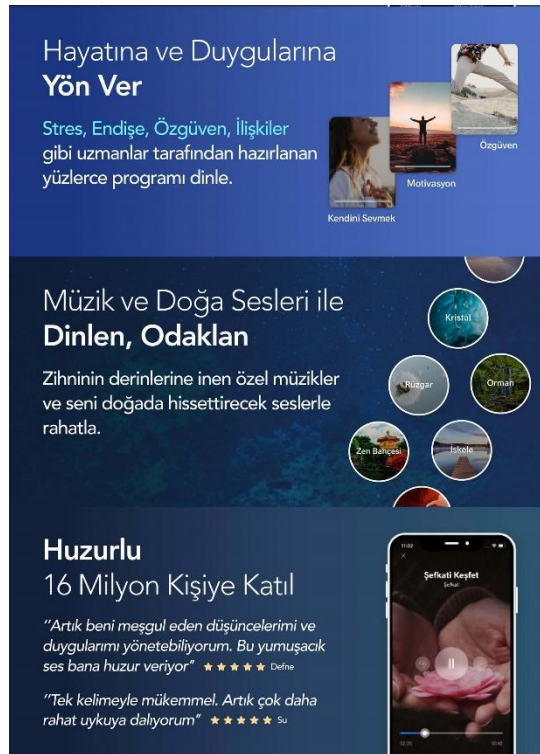
“Uygulama, insanı kendini keşfetmesini sağlıyor.” Goddess Google Play Yorumu, G-5, Mart 2022

“Hem kendimi daha iyi tanıdım hem de rutinlerle hayatımı bir düzene oturttum.” Goddess, Google Play Yorumu, G-6, Ağustos 2022

Meditasyon uygulamaları, kullanıcıların öznel deneyimlerini keşfetmelerine ve daha iyi anlamalarına yardımcı olma potansiyeli taşımaktadır. Bu uygulamalar, stresten arınma ve rahatlama imkânı sunarak kullanıcılarına sakin bir çevre sunar. Örneğin, Goddess uygulaması, ses ortamı yaklaşımını benimseyerek müzik, kelime ve diyaloglarla kapsamlı bir stres azaltma deneyimi sunmaktadır. Aynı zamanda, meditasyon uygulamaları bireylerin günlük rutinlerini düzene koymalarına ve yaşamlarında denge sağlamalarına yardımcı olabilmektedir. Meditasyon ve sakinleştirici sesler sunan bu uygulamalar, stresin hafifletilmesine katkıda bulunabilir. Kullanıcılar, bu platformlar aracılığıyla hızlıca stresten kurtulabildiklerini, daha rahat uyuyabildiklerini ve rahatlatıcı sesleri deneyimleyebildiklerini ifade etmektedirler. Bu tür uygulamalar, meditasyon yaparak bireylerin kendi iç dünyalarına odaklanmalarına ve ruhsal dengeyi sağlamalarına olanak tanıyarak, kişisel refahlarını artırmalarını sağlamaktadır.

“Stres veya endişeden hemen kurtulabiliyorum, rahatça uyuyabiliyorum, insanı rahatlatan birçok rahatlatıcı ses dinleyebiliyorum ve daha niceleri.” Meditopia Google Play Yorumu, M-2, Şubat 2022

“İnsanın kendine meditasyonla zaman ayırması çok güzel geliyor.” Meditopia Google Play Yorumu, M-3, Haziran 2022



**Hayatına ve Duygularına Yön Ver**

Stres, Endişe, Özgüven, İlişkiler gibi uzmanlar tarafından hazırlanan yüzlerce programı dinle.

Kendini Sozmak, Motivasyon, Özgüven

**Müzik ve Doğa Sesleri ile Dinlen, Odaklan**

Zihninin derinlerine inen özel müzikler ve seni doğada hissettirecek seslerle rahatla.

Kristal, Huzur, Orman, Zen Bahçesi, Huzur

**Huzurlu**

16 Milyon Kişiye Katıl

“Artık beni meşgul eden düşüncelerimi ve duygularımı yönetebiliyorum. Bu yumuşacık ses bana huzur veriyor” ★★★★★ Dafne

“Tek kelimeyle mükemmel. Artık çok daha rahat uykuya dalyorum” ★★★★★ Su

Şifalı Keşif

Fotoğraf 3. Meditopia Reklamı

Meditasyon uygulamaları, sakin bir ortam sunarak bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal denge sağlama amacını taşımaktadır. Bu uygulamalar, kullanıcılara istedikleri yerde ve zamanda müzik ve ses eşliğinde mekânsal deneyim yaşama olanağı sunar. Oluşturulan akustik ortam, farkındalık temelli meditasyon pratiğinde merkezi bir rol oynar. Sesler, müzikler ve yönlendirmeler aracılığıyla etkileyici bir atmosfer yaratılarak zihinler sakinleştirilir, odaklanma artırılır ve stresten uzaklaşma amaçlanır. Bu siber mekânlar, kullanıcıları benzer deneyimleri paylaşmaya teşvik ederek bir topluluk hissiyatı oluşturabilir. Aynı zamanda farklı coğrafi ve sosyal bağlamlardan gelen insanları bir araya getirerek toplumsal etkileşimi artırır. Duygu sosyolojisi perspektifinden, meditasyon uygulamaları duygusal deneyimleri etkileyen bir araç olarak işlev görür. Kullanıcılar, bu uygulamalarla duygusal refahlarını artırabilir, stresi azaltabilir ve duygusal denge sağlayabilirler. Meditasyon pratiği, duygusal deneyimlerin farkındalığını artırma, duygusal zorluklarla başa çıkma ve duygusal iyilik halini geliştirme konularında rehberlik eder. Bu bağlamda, meditasyon uygulamaları bireylerin duygusal refahını artırma ve toplumsal etkileşimi güçlendirme potansiyeline sahip olsa da bu uygulamaların etkinliği ve uzun vadeli etkileri hakkında daha fazla araştırma ve değerlendirme gerekmektedir.

### **Kadın Duyguları, Kimliği ve Benliği**

#### ***Hamilelik ve Anksiyete***

Hamilelik, ruh sağlığının bozulma risk faktörlerinden biri olarak gösterilebilir (Bedaso vd., 2021). Ruhsal ve bedensel değişimlerin hızla arttığı bir dönem olarak hamilelik benlik algısı, anksiyete veya stresin oluşabileceği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal desteğin güçlendirilmesi, bu tür ruh sağlığı riskini azaltmak için yaygın bir öneri olmakla birlikte düşük sosyal destek, hamilelik sırasında depresyon, anksiyete ve kendine zarar verme riski ile önemli ilişkiler göstermektedir (Bedaso vd., 2021).

“Goddess, rahim ve göğüs masajı, kişisel bakım ve hatta hamile kadınlar için özel pratikler barındırıyor. Kadının içindeki Feminin ve Maskülen enerjilerin dengelenmesini sağlayan ve bu şekilde hayatın zorluklarıyla baş edebilen bireyler yaratmayı taahhüt eden uygulama birçok farklı psikolojik ve spiritüel metotları bir araya getiriyor.” Goddess Google Play Yorumu, G-7, Eylül 2022

Gebelik bakımında sosyal medya ve mobil sağlık (mSağlık) uygulamalarının kullanımı artmaktadır ancak bu uygulamaların yararlılık düzeyi henüz belirsizliğini korumaktadır (Chan and Chen, 2019). Hamilelik, ruh sağlığı, toplumsal cinsiyet ve siber mekân bağlamlarını birleştirerek ele aldığımızda, hamilelik dönemi ruh sağlığını etkileyebilen birçok değişimi beraberinde getirmektedir. Hamilelik, bedensel ve ruhsal değişimlerin hızla arttığı bir dönem olarak kendini gösterirken, bireyin benlik algısını ve anksiyete veya stres düzeylerini etkileyebilir (Bedaso vd., 2021). Bu süreçte sosyal destek önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır, zira düşük sosyal destek seviyeleri hamilelik döneminde depresyon, anksiyete ve kendine zarar verme riski ile ilişkilendirilmiştir (Bedaso vd., 2021). Sosyal medya ve mobil sağlık uygulamalarının gebelik bakımında kullanımı artmaktadır, ancak bu uygulamaların etkinliği hala belirsizdir (Chan and Chen, 2019). Bu noktada, Goddess uygulaması hamilelik sürecinde stresi azaltmak için kullanılabilen önerilen bir mobil sağlık uygulaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama, rahim ve göğüs masajı gibi özel pratikler sunarak kişisel bakımı desteklemekte ve feminin ve maskülen enerjilerin dengelenmesini vurgulamaktadır. Böylece, hayatın zorluklarıyla başa çıkabilen bireylerin oluşmasına katkıda bulunmayı hedeflemektedir (Goddess Google Play Yorumu, G-7, Eylül 2022). Bu bağlamda, siber mekân ve duygu sosyolojisi perspektifleri, mobil sağlık uygulamalarının gebelik sürecinde sosyal destek sağlamada ve ruh sağlığını desteklemede potansiyel bir araç olarak rol oynayabileceğini göstermektedir. Hamilelik dönemindeki bireyler, bu uygulamalar aracılığıyla diğer kullanıcılarla etkileşime geçebilir, deneyimlerini paylaşabilir ve destek alabilirler. Aynı zamanda, bu uygulamalar, kullanıcılarına özel pratikler, rahatlama teknikleri ve sesler aracılığıyla duygusal deneyimlerini şekillendirme imkânı sunarak ruh sağlığını desteklemeyi amaçlamaktadır.

### Kadın Benliği ve Hayatı

Goddess uygulaması mitolojik öğelerden yararlanarak bireyin kadınlığının farklı yönlerini anlaması, keşfetmesi ve dengelemesi gerektiğini önermektedir. Bireysel ilişkiler, kariyerler veya sosyal statüler dâhil olmak üzere hayatın her alanında “bilge” bir yolculukla bireyin kendini değiştirmesini kadınlığın mitolojik olarak farklı yönlerini kavramaktan geçtiğini önermektedir.

“Her açıdan kadınlara ithaf eden bu uygulama bir well-being ve kadın güçlendirme uygulaması.” Goddess Google Play Yorumu Kadın Kullanıcı, G-8, Mayıs 2021

“Muhteşem bir uygulama ve en başından beri kesintisiz bir şekilde titizlikle uyguluyorum. Bir gün hayalimdeki kadın ve hayallerimdeki hayata kavuştuğumda bunun sevincini sizlerle paylaşmak isterim. Çok teşekkür ederim hemcinsleriniz için böylesine anlamlı bir çalışma yaptığınız için ve daha çok başarılı olmanızı dilerim. Sevgilerimle...” Goddess Google Play Yorumu, G-9, Haziran 2022

“Bütün kadınların kullanması gerektiğini düşünüyorum.” Goddess Google Play Yorumu Kadın Kullanıcı, G-10, Aralık 2022



Fotoğraf 4. Goddess Reklamı

“Kadın odaklı olmanızı çok seviyorum bence her kadının kullanması gereken bir uygulama.” Goddess Google Play Yorumu, G-11, Ağustos 2022



Fotoğraf 5. Goddess Reklamı

Uygulama, kadınların mitolojik anlatılar aracılığıyla kadınlık kimliğinin çeşitli boyutlarını keşfetmelerini ve bu öğretileri ilişkilerden kariyere kadar hayatın her alanında kullanmalarını teşvik etmektedir (Goddess Google Play Yorumu Kadın Kullanıcı, G-8, Mayıs 2021). Kullanıcı yorumları, özellikle kadınlar arasında uygulamanın popülerliğini ve kadınların kendi kimliklerini keşfetmelerine ve güçlenmelerine yardımcı olan yöntemler sunduğunu göstermektedir. Uygulama, uyku, rahim sağlığı ve tanrıça enerjisi gibi farklı iyilik hallerini sunarak kullanıcı memnuniyetini ön planda tutmaktadır. Kadınların, toplumsal cinsiyet bağlamında karşılaştığı zorluklar ve ruhsal sağlık hizmetlerine erişim sınırlamaları gibi faktörler, Goddess gibi uygulamalara olan ilginin nedenini açıklayabilir. Goddess uygulamasının mitolojik ve ruhsal yaklaşımları, kadınların bu platformda bulduğu destek ile bireysel iyilik hallerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, Goddess uygulaması toplumsal cinsiyet dinamikleri, ruh sağlığı ve dijital mekânı entegre ederek kadınlara yönelik bir destek aracı sunmaktadır. Uygulama, kadınları kendi kimliklerini anlamaya, dönüşmeye ve kadınlık deneyimlerini keşfetmeye teşvik etmektedir. Bu tür uygulamalar, kadınların ruh sağlığını desteklemek ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak adına etkili bir araç olabilir. Ancak, bu alanda daha fazla araştırma yapılması ve uygulamaların etkinliğinin değerlendirilmesi gereklidir.

### **Siber Meditasyon ve Gerçek Duygular**

Siber mekânda duygular, bireylerin kendi yaşamlarını düzenleme pratiği olarak gördükleri fiziksel mekânların etkisi altında şekillenmektedir. Bu anlamda, çevrimiçi mekânlar sadece gerçek dünyadaki mekânlara benzemekle kalmayıp, aynı zamanda genellikle gerçek dünya mekânlarının bir taklidi olarak görülmektedir (Kitchin, 1998). Siber mekânlar, çoklu duyguların ve merkezsiz bir mekânsal yapının ürünü olarak ortaya çıkar ve bireylere kimliklerini daha dikkatli bir şekilde oluşturma imkanı sunar. Ayrıca, duyguları ve görünüşleri hassas bir şekilde şekillendirir ve yüz yüze iletişimlerde deneyimlenmeyen bir derecede kontrol sağlar (Correll, 1995). Bu bağlamda, Goddess uygulaması, kullanıcının tek başına olduğu ve başka bir bireyin yanıt vermediği bir ortamda bile belirli bir sosyal etkileşim alanı sağlamak ve belirli bir sosyal alanda ilişkisel yakınlıkların kurulmasına olanak tanımaktadır.

“Goddess, meditasyona başlamak isteyenlerin mutlaka keşfetmesi gereken harika bir uygulama.”  
Meditopia Google Play Yorumu, M-4, Ocak 2022

Bu bağlamda, duyguların sabitlenmiş bir zihin yapısı veya genetik kodlarla sınırlı olmayıp, kimliğin çoklu deneyimler yoluyla inşa edilen, karıştırılabilir ve eşleştirilebilir bir dizi rol olarak düşünülebileceği ifade edilmektedir (Kitchin, 1998). Fiziksel mekânın olduğu gibi siber mekânın da akışkan, çoklu ve parçalı yapısı, geleneksel ilişkiler arasındaki dönüşümü sağlamakta ve kimliğin temelini oluşturan bedeni önemsizleştirmekte, zamanla olan ilişkisini belirsizleştirmektedir. Bu durum, siber mekânsal kimliğin karmaşık yapısını ortaya koymaktadır (Kitchin, 1998). Erik Erikson (1995), “kimlik” kavramını, başkalarının gözünde sahip olduğumuz birlik ve sürekliliği kendimizde sürdürme yeteneğimize duyduğumuz birikmiş güven olarak tanımlayan ilk kişi olarak öne çıkmaktadır (Roesler, 2008). Erikson’a göre kimlik temel olarak ergenlik döneminde oluşmakta ve yetişkinlikte artık normal olarak tanımlanmaktadır. Erikson’a göre bu kimlik, bireyin geri kalan ömrü boyunca değişmemektedir. Jung (2021) ise “kimlik” kavramını henüz kullanmamış olsa da, birey olma süreci Jung psikolojisinin temelinde yer almaktadır. Sosyoloji ise temel olarak gelenek, din ve sosyal üyeliklerin bireyin kimliğini ve bireyselleşme sürecini oluşturduğunu belirtirken, geç modern toplumlardaki bireylerin kimliklerini kendi başlarına inşa etmek zorunda olduklarını vurgulamaktadır (Berger and Luckmann, 2016). Goddess uygulaması, özellikle kadınlara yönelik benlik, duygu ve kimlik inşası sürecinde bireye faydalı çeşitli yönler sunan bir uygulama olarak görülmektedir.



“Gerçekten çok güzel bir uygulama. Arketiplerle ilgili soruların birinde hiçbir şık bana uygun değildi, bir şık salladım bende. Hiç yoga yapmayan ben yoga videosu izleyip yapar oldum. Günlük meditasyonunu haricinde istediğim başka meditasyonları yapabilmem çok güzel. Meditasyonlar zaten muhteşem.” Goddess Google Play Yorumu, G-12, Nisan 2021.

Meditasyon deneyimini bu güzel uygulamada yer alan içeriklerle, blog yazılarıyla zenginleştirmek kendi yolculuğumda kendimi tanımak ve keşfetmek için çok iyi geliyor ve sistematik ilerleyebilme imkanı tanıyor, emeği geçen herkese teşekkürler.” Meditopia Google Play Yorumu, M-5, Aralık 2021.

“Hayatında hiç meditasyon yapmamış biri olarak ilk kez yaptım ve hiç bu kadar fayda sağlayacağını düşünmemiştim. Herkese tavsiye ediyorum.” Goddess Google Play Yorumu, G1, Şubat 2020.

“Çok güzel stresten uzak tutan bir uygulama daha dün yükledim ama çok sevdim harika bir uygulama meditasyona yöneliyor.” Meditopia Google Play Yorumu, M-6, Mart 2021.

Kullanıcı yorumları, Goddess ve Meditopia gibi meditasyon uygulamalarının bireyler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bir kullanıcı, Goddess uygulamasının çeşitli içerikleriyle yoga ve meditasyonu keşfetme imkanı sağladığını belirtmiştir (Goddess Google Play Yorumu, G-12, Nisan 2021). Benzer şekilde, Meditopia uygulamasıyla ilgili bir kullanıcı, içeriklerin kendini tanıma ve keşfetme yolculuğuna katkı sağladığını vurgulamıştır (Meditopia Google Play Yorumu, M-5, Aralık 2021). Başka bir kullanıcı, hiç meditasyon yapmamış olmasına rağmen meditasyonun beklediğinden daha fazla fayda sağladığını ifade etmektedir (Goddess Google Play Yorumu, G1, Şubat 2020). Bu yorum, meditasyon pratiğinin bireyler üzerinde olumlu etkilerinin keşfedilmesiyle ilgili bir sosyolojik bakış açısını yansıtabilir. Ayrıca, stresten uzaklaşma konusunda etkili olduğunu belirten kullanıcı, Meditopia uygulamasının bireylerin zihinsel ve duygusal refahını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır (Meditopia Google Play Yorumu, M-6, Mart 2021). Bu yorumlar, meditasyon uygulamalarının bireylerin duygusal deneyimlerini ve refahlarını iyileştirme sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu da sosyolojik açıdan, modern toplumdaki bireylerin duygusal sağlığının önemini ve kişisel gelişim pratiğinin bu alanda etkili bir araç olabileceğini vurgulamaktadır.

Meditopia ve Goddess ile siber mekânda duyguların, fiziksel dünyaya göre daha az hiyerarşik ve sınırsız bir ifade özgürlüğü sağladığı söylenebilir. Siber mekânda bireyin duygusal deneyimi; akışkan, süreksiz ve güçlü hale geldiği çünkü bireyin nasıl temsil edileceklerini seçebilmesi ve anonim alternatif kimlikler üretme fırsatı yarattığı söylenebilir. Birey siber mekân içinde kendi duyguları ve kişiliğinin bir yaratıcısı haline gelebilir, ancak yine de bu duyguları gündelik yaşamdaki benliğinden tamamen kopuk ve anlamsız bir yerde olduğunu söylemek oldukça güçtür. Bireyin “yeni kimlikler” ile farklı duyguları yaşayabilmesine rağmen, bunların yine gündelik hayat ile ilişkili baskılanmış yapılar olduğu söylenebilir (Robins, 1995, s. 139). Bu bağlamda siber mekân, Robins’e (1995) göre yeni bir alan, yeni bir ortam dışında hiçbir şey sağlamaz.

Kullanıcı yorumları da meditasyon uygulamalarının duygusal deneyimler üzerindeki etkilerini yansıtmaktadır: Bir kullanıcı, Goddess uygulamasının iyi hissetmek, iyiye dönüşmek, dayanıklı ve esnek duygusal performans için katılmak için uygun bir seçenek olduğunu ifade etmektedir (Goddess Google Play Yorumu, G-13, Eylül 2021). Bu yorum, meditasyon pratiğinin bireylerin duygusal refahını artırma potansiyelini vurgulamakta ve duygusal performansın önemine işaret etmektedir. Meditopia uygulamasıyla ilgili bir erkek kullanıcının yorumunda ise, uygulamanın kendisini anlayan biriyle konuşuyormuş gibi hissettirdiğini belirtmektedir (Meditopia Google Play Yorumu, M-7, Eylül 2021). Bu yorum, meditasyon uygulamalarının bireylere empati ve anlayış sağlama potansiyelini yansıtmaktadır. Aynı zamanda, kullanıcının gerçek bir insanla iletişimdeymiş



gibi hissetmesi, uygulamanın sosyal etkileşim ihtiyacını karşılamada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu yorumlar, meditasyon uygulamalarının bireylerin duygusal deneyimlerini destekleme ve sosyal bağlantı hissiyatı sağlama potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Sosyolojik açıdan, bu yorumlar, modern toplumda bireylerin duygusal ihtiyaçlarının ve sosyal bağlantı arayışının önemini vurgulamaktadır.

### **Olumsuz Deneyimler**

İnsanların maddi, sosyal veya bireysel travmalarından kaynaklanan stres, anksiyete ve mutsuzluk destekleyicileri ruh sağlığı hizmetlerinin erişilemez ve pahalı oluşundan mobil uygulamalara yöneldiği söylenebilir. Bu nedenle meditasyon, farkındalık ve yoga gibi mobil uygulamalar ile verilmeye başlanan bu alternatif ruh sağlığı çözümlerinin sosyolojik olarak anlaşılması gerekmektedir. Yoga, farkındalık ve meditasyon uygulamaları son yıllarda dijital alanda büyümeye devam etmektedir. Gerçek mekânlarda gerçekleşen farkındalık, yoga ve meditasyon pratikleri, siber mekân temelli uygulamalarda oldukça yaygın olduğu söylenebilir. Sosyal ruh bozukluklarının yaygın olduğu bir ortamda, bu mobil uygulamaların tıp, psikoloji, klinik psikoloji ve insan-siber mekân etkileşimi bağlamında destekleyici özelliklerinin olduğu yönelik destekleyici bulgular bulunmaktadır. Bu uygulamalarda herkesin iyi bir deneyime sahip olduğu söylenemez. Bu kötü deneyimlerin başlıca nedenlerinin sosyo-ekonomik durumdan kaynaklı olduğu söylenebilir. Kullanıcılar birçok özelliğin kapalı olduğu ve reklamları sık tekrarlanan ücretsiz sürümler kullanarak stresten uzaklaşmaya çalışmaktadır. Ancak birçok özelliğin kapalı olduğu ve reklamların sık bir biçimde tekrarlandığı bu sürümler kullanıcıları daha da “strese” sokmaktadır. Yine ücretli olarak tam sürüm kullanan kullanıcılarında vermiş olduğu paradan kaynaklı daha verimli bir deneyim beklemektedir. Ancak bu durum kimi zaman gerçekleşmemektedir.

“Boşuna indirmeyin rahatlamak için meditasyon yapıyoruz ama arada uygulama hata verip kapandığı için rahatlayacağınıza sinir oluyorsunuz. Bunun yerine Youtube'da binlerce meditasyon var. En azından sürekli hata vermez. Uygulama güncel ve neredeyse 1 aydır aynı sorunu yaşıyorum. 1 hafta önce silip tekrar yükledim. Bunlar sıradan insanların bile aklına geliyor. Telefonum 108 GB toplasanız içinde 20 GB'lık alan bile dolu değildir. Uygulamanız hakkında bilgi sahibi olmadan öneri yapıyorsunuz.”  
Meditopia Google Play Yorumu M-8 Mart 2022

“Kaç aydır şu uygulamanıza aylık üyelik seçeneğini eklemenizi rica ediyorum ama siz haraç keser gibi 299,99 TL'yi almakta ısrar ediyorsunuz. Dijital platformlar gibi aylık üyelik seçeneğini eklemek bu kadar zor olmasa gerek. Aylık üyeliğimiz var dediniz ama ne hikmetse 24,91 TL yerine 299,99 TL görüyorum. İnsanlarla ilgilenir gibi gözükmek dışında bir şey yapmıyorsunuz.”  
Meditopia Google Play Yorumu, M-9, Şubat 2022

Uygulamayı fazla ücret vermeden siber bir deneyim edinmek için edinen kullanıcıların gereksiz yere harcama yaptıklarını düşünmeleri onları oldukça olumsuz bir biçimde etkilemiştir. İmkân anlamında tam sürüm kullanılmasını öneren kullanıcılar çoğunluktadır. Tam sürümün daha çok rahatlattığını belirten kullanıcılar, ücretin gayet makul olduğunu söylemektedir. Tam sürümde çeşitli eksikliklerin giderildiğini söyleyen kullanıcılar tam bir deneyim için premium paketler önermektedir. Ancak yine de bu durumun aksini savunanlar da bulunmaktadır.

### **Sonuç**

Siber mekân sosyolojisi temel olarak toplumsal alanın her katmanına yayılmış olan dijital, sanal ve yapay deneyimleri anlamak için kullanılan yeni bir disiplin olarak tanımlanabilir. “Siber mekân deneyimlerini gerçek mekândan ayıran veya benzeştiren olgular nelerdir?” sorusu temel olarak bu çalışmanın teorik arka planını oluşturmaktadır. Bu siber mekân deneyimlerine örnek olarak ise son yıllarda hızla artış gösteren çeşitli

meditasyon, farkındalık, stres azaltıcı ve nefes terapisi akıllı telefon uygulamaları örnek gösterilmiştir. Bu mobil uygulamaların kullanımı arttıkça, bu meditasyon ve farkındalık temelli uygulamalar günlük hayatta kendine oldukça geniş bir alan kazanmaktadır. Uygulamalarla birey, stres, farkındalık ve anksiyete için destekleyici bir seçenek haline gelmiştir. Meditasyon, farkındalık ve yoga gibi yeni spiritüel arayışlar modern yaşamın anksiyete gündeliğinde bir tüketim nesnesine dönüştüğü söylenebilir. Çalışmaya konu olan uygulamalardan biri olarak Meditopia'nın sosyal medya reklamlarından birinde “stresle başa çıkmak yalnız ayda 39,99 TL” sloganı bu durumu ön plana çıkarmaktadır. Ancak bu çalışmada erişilmek istenen nokta bu durumun eleştirel bir analizinin yanı sıra bu durumun keşifçi bir analizidir. Modern toplumlarda temel olarak ruhsal bozukluklar, psikolojik terapi ihtiyacı, buna ilgiyi arttırmaktadır. Seans, travma veya terapi kelimeleri oldukça popüler ve bir statü göstergesi haline gelmiştir. Meditasyon uygulamaları postmodern bireylerin zirve deneyimler arayışına bir cevap olarak görülebilir. Neoliberalizm bağlamında ruh sağlığının bir pazar haline gelmesi, son dönem artan alternatif uygulamaların pazarlanıyor oluşu, sınıfsal olarak ulaşılması güç tedavilerin aylık 40 lira ile kendi kendine çözüm sunması gelecek çalışmalar için önemli arayışlara kapı aralamaktadır. Ruhsal bozuklukların artması ruh sağlığı hizmeti alan bireylerin sayısını aynı oranda artırmamaktadır. Bunun temel sebeplerinden biri ise artan sağlık hizmeti ücretleri, erişimin zorluğu, damgalama gibi korkutucu faktörler bireyin ruh sağlığı hizmeti alım noktasında geri planda durmasına neden oluyor. Temel olarak maddi ve sınıfsal kaygıların yol açtığı ruhsal problemler yine aynı kaygı nedeni ile tedavi edilememektedir. Artan ruh sağlığı pratikleri, daha uyguna ruh sağlığı tedavi yöntemleri sunmaktadır. Yine de belli bir sosyo-ekonomik statüdeki insanların ulaşabildiği, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki insanların da henüz bir rahatsızlık olarak kabul etmediği ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliği azaldıkça alternatif bir ruh sağlığı pazarı kurulmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik statüdeki bireylerin temel yaşamsal ihtiyaçlar ötesinde ruh sağlığı tedavisi veya bir uygulama ile kendini iyi hissetme durumu oldukça lüks bir durum olarak gözükmektedir. Ruh sağlığı tedavileri kişisel gelişim kitaplarından, en ünlü psikiyatrist danışmanlığına kadar belli bir sosyo-ekonomik yapıya ait olduğu söylemi temel olarak ruh sağlığının toplumsal erişimi noktasını ön plana çıkarmaktadır. Meditopia uygulamasının Google Play uygulama mağazasından on milyon indirilme sayısı ve 224 bin uygulama yorumu bu ilgiyi açıkça ortaya koymaktadır. “Neoliberalizm ve kapitalizm bireyi hasta ediyor bu uygulamalarda yine bireyden para alıp onları iyileştiriyor” tarzında indirgemeci bir analizden ziyade bu çalışmada bu uygulamaların neden kullanıldığı, nasıl kullanıldığı, nasıl işe yaradığı noktasında bireysel deneyimler kodlanmıştır. Bu kodlamalar ile Goddess uygulamasında ağırlıklı olarak bir kadın söyleminin ağırlığından bahsedilebilir. Kadın mitolojik öğeleri kullanılarak oluşturulan bu uygulamada kadınlık hissiyatı, meditasyon, rahatlama ve dişil enerjiyi artırma kodları yaygın olarak belirlenmiştir. Kadınların ezici bir çoğunlukla kullanmış olduğu bu uygulamada Meditopia uygulamasının aksine ücretli üyelik hakkında daha az olumsuz eleştiri yapılmıştır. Meditopia ise yapılan olumsuz eleştirilerin çoğunu uygulama ücreti hakkındaki sorunların oluşturduğu ve bu yorumları yapanlarının çoğunun erkek olduğu göze çarpmaktadır. Maddi olarak bir yoga veya meditasyona verilecek ücretlerin oldukça altında edinilen bu uygulamalarda yine de verilen paranın karşılığı alamayınca bir öfke ve kızgınlık duygusu meydana geldiği görülmüştür. “Sanki beni anlayan bir kız ile konuşuyorum” diyen erkek bir kullanıcının söylemi burada oldukça önemlidir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, mobil farkındalık, yoga ve meditasyon uygulamalarında stresi önleme, azaltma, kendini fark etme veya kadınlık hissiyatı çok önemli değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine ücretli uygulamaların maddi yönü kullanıcıların bu uygulamaları olumsuz bir açıdan değerlendirmelerine sebep olmuştur. Araştırmada uygulamalardaki müziğin, yoganın, eğitici videoların, olumluların ve farkındalıkların katılımcılar için deneyimi etkileyen önemli bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Illouz ve Cabanas'ın (2023, s. 234) dediği gibi: “hayatımızın devrimci ahlaki amacı mutluluk değil, bilgi ve adalettir”.

**Kaynakça**

- Balick, A. (2019). *The psychodynamics of social networking: connected-up instantaneous culture and the self*. London: Routledge.
- Baudrillard, J. (2021). *Tüketim toplumu* (F. Keskin ve H. Deliceçaylı, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman Z. (2019). *Postmodernlik ve hoşnutsuzlukları* (İsmail Türkmen, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). London: Polity Press.
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W. and Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Bell, D. (2008). *Cyberculture theorists: Manuel Castells and Donna Haraway*. London: Routledge.
- Benedikt, M. (Ed.). (1994). *Cyberspace: First steps*. New York: MIT Press.
- Berger, P. L. and Luckmann, T. (2016). *Modernite, çoğulculuk ve anlam krizi: Modern insanın yönelimi* (M. D. Dereli ve L. Ünsaldı, Çev.). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Bericat, E. (2016). The sociology of emotions: Four decades of progress. *Current Sociology*, 64(3), 491-513. <https://doi.org/10.1177/0011392115588355>
- Breton, D. L. (2019). *Bedene veda* (A. U. Kılıç, Çev.). Ankara: Sel Yayıncılık.
- Busetto, L., Wick, W. and Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>
- Cabanas, E. (2016). Rekindling individualism, consuming emotions: Constructing “psytizens” in the age of happiness. *Culture & Psychology*, 3(2), 12. <https://doi.org/10.1177/1354067X16655459>.
- Castells, M. (2005). *Enformasyon çağı: Ekonomi, toplum ve kültür* (E. Kilis, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi.
- Cengiz, K., Küçükural, Ö. ve Gür, H. (2023). *Türkiye’de spiritüel arayışlar: Deizm, yoga, budizm, meditasyon, reiki vb.* İstanbul: İletişim Yayınları.
- Chan, K. L. and Chen, M. (2019). Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: Meta-Analysis. *JMIR mHealth and mHealth*, 7(1). e11836. <https://doi.org/10.2196/11836>
- Correll, S. (1995). The ethnography of an electronic bar: The Lesbian Cafe. *Journal of Contemporary Ethnography*, 24(3), 270-298. <https://doi.org/10.1177/089124195024003002>

- Creswell, J. W. (2021). *Nitel araştırma yöntemleri* (S. B. Demir ve M. Bütün, Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Crosby, L. and Bonnington, O. (2020). Experiences and implications of smartphone apps for depression and anxiety. *Sociology of Health & Illness*, 42(4), 925-942. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13076>
- Davies, W. (2018). *Mutluluk endüstrisi* (Müge Çavdar, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Ehrenreich, B. (2021). *Sağlık salgını* (D. Kizen, Çev.). İstanbul: Mundi.
- Erikson, E. H. (1995). *Identity: Youth and crisis*. London: Norton & Company.
- Fossey, E., Harvey, C., Mcdermott, F. and Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717-732. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x>
- Foucault, M. (2005). *Özne ve iktidar* (I. Ergüden ve O. Akinhay, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Garcia, D., Garas, A. and Schweitzer, F. (2017). An agent-based modeling framework for online collective emotions. J. A. Holyst (Ed.), *Cyberemotions: Collective Emotions in Cyberspace* içinde (s. 187-206). New York: Springer.
- Gergen, K. J. (2002). *The challenge of absent presence*. İçinde J. E. Katz & M. Aakhus (Eds.), *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance* (pp. 227-241). Cambridge: Cambridge University Press.
- Giddens, A. (2017). *Modernite ve bireysel-kimlik: geç modern çağda benlik ve toplum*. Ankara: Say Yayınları.
- Harknett, R. and Stever, J. (2009). The cybersecurity triad: government, private sector partners, and the engaged cybersecurity citizen. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 6(1), 1-16. [10.2202/1547-7355.1649](https://doi.org/10.2202/1547-7355.1649).
- Hartman, S. (2011). Reality 2.0: when loss is lost. *Psychoanalytic Dialogues*, 21(4), 468-482. <https://doi.org/10.1080/10481885.2011.595339>
- Hochschild, A. R. (1975). Disengagement theory: a critique and proposal. *American Sociological Review*, 40(5), 553-569. <https://doi.org/10.2307/2094195>
- Hochschild, A. R. (2002). The sociology of emotion as a way of seeing. içinde G. Bendelow and S. J. Williams (Ed.), *Emotions in Social Life* (ss. 31-44). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203437452-10>
- Hochschild, A. R. (2003). *The commercialization of intimate life: notes from home and work*. California: University of California Press.

- Holyst, J. A. (Ed.). (2017). *Cyberemotions: collective emotions in cyberspace* (1st ed. 2017). London: Springer International Publishing: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5>
- Illouz, E. ve Cabanas, E. (2023). Mutlu yurttaş imalatı mutluluk endüstrisi hayatımızı nasıl kontrol ediyor? (Tufan Göbekçin, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Illouz, E., and Kotliar, D. M. (2022). Capitalist subjectivity, tinder, and the emotionalization of the web. İçinde R. Belk and R. Llamas, *The Routledge Handbook of Digital Consumption* (s. 229-240). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003317524-22>
- Jablonsky, R. (2022). Meditation apps and the promise of attention by design. *Science, Technology and Human Values*, 47(2), 314-336. <https://doi.org/10.1177/01622439211049276>
- Jordan, T. (1999). *Cyberpower: the culture and politics of cyberspace and the internet*. London: Routledge.
- Jung, C. G. (2021). *İnsan ruhuna yöneliş* (E. Büyükinal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Karlsson, S., Olsson, O. and Normark, M. (2022). "I feel like i've never really achieved it": a critical analysis of persuasive design patterns in mindfulness applications. *Nordic Human-Computer Interaction Conference*, 1-10. <https://doi.org/10.1145/3546155.3546678>
- Kemper, T. D. (1981). Social constructionist and positivist approaches to the sociology of emotions. *American Journal of Sociology*, 87(2), 336-362. <https://doi.org/10.1086/227461>
- Kemper, T. D. (2016). *A relational reading of Durkheim, Goffman and Collins*. London: Routledge.
- Kitchin, R. M. (1998). Siber mekânın coğrafyalarına doğru. *Progress in Human Geography*, 22(3), 385-406. <https://doi.org/10.1191/030913298668331585>
- Lessig, L. and Lessig, L. (2006). *Code* (Version 2.0). New York: Basic Books.
- Lupton, D. (2018). *Digital health: critical and cross-disciplinary perspectives*. London: Routledge.
- Maturo, A. and Moretti, V. (2018). *Digital health and the gamification of life: How apps can promote a positive medicalization*. Leeds: Emerald Publishing.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Robins, K. (1995). *Cyberspace and the world we live içinde*. *Body & Society*, 1(3-4), 135-155. <https://doi.org/10.1177/1357034X95001003008>
- Roesler, C. (2008). The self in cyberspace: Identity formation in postmodern societies and Jung's Self as an objective psyche. *Journal of Analytical Psychology*, 53(3), 421-436. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2008.00735.x>

- Shachak, M. (2017). (Ex)changing feelings: on the commodification of emotions in psychotherapy. İçinde E. Illouz (Ed.), *Emotions as Commodities*. London: Routledge.
- Skowron, M., Rank, S., Garcia, D. and Holyst, J. A. (2017). Zooming in studying collective emotions with interactive affective systems. J. A. Holyst (Ed.), *Cyberemotions: Collective Emotions in Cyberspace* içinde (s. 279-304). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5_14).
- Stets, J. E. and Turner, J. H. (Ed.). (2007). *Handbook of the sociology of emotions*. London: Springer.
- Thiedeke, U. (2004). *Soziologie des cyberspace*. Wiesbaden: Springer
- Thoits, P. A. (1989). The sociology of emotions. *Annual Review of Sociology*, 15(1), 317-342. <http://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001533>
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., Carvalho, A. F., Keshavan, M., Linares, J. and Firth, J. (2021). The growing field of digital psychiatry: current evidence and the future of apps, social media, chatbots and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318-335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>
- Trier, M. and Hillmann, R. (2017). Does sentiment among users in online social networks polarize or balance out? a sociological perspective using social network analysis. J. A. Holyst (Ed.), *Cyberemotions: collective emotions in cyberspace* içinde (s. 233-253). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5_12)
- Wasil, A. R., Patel, R., Cho, J. Y., Shingleton, R. M., Weisz, J. R. and DeRubeis, R. J. (2021). Smartphone apps for eating disorders: a systematic review of evidence-based content and application of user-adjusted analyses. *International Journal of Eating Disorders*, 54(5), 690-700. <https://doi.org/10.1002/eat.23478>

## Extended Abstract

### Purpose

The aim of this study is to enhance and broaden the contextual frontiers of the sociology of cyberspace and the sociology of emotion. In online environments, individuals engage with one another, interact, and undergo emotions. The cyber-bodies of individuals materialize through their identity and expressions of feelings as they communicate virtually. However, the restricted scope of previous research on the sociology of cyberspace, primarily concentrated on social media or shallow facets, impedes a thorough comprehension of cyberspace's actualities. Consequently, this study investigates the junction between cyberspace and individual emotions. It scrutinizes emotional encounters in cyberspace amid social surroundings, using references from the literature on the sociology of emotions. The study examines the Meditopia and Goddess apps. These smartphone applications offer monthly subscriptions to individuals seeking relaxation, sleep, and calmness.

### Design and Methodology

Cyberspace sociology is an emergent discipline that aims to comprehend the virtual, digital, and artificial experiences present in various social contexts. Its fundamental question rests on identifying the phenomena that distinguish or mimic the experiences of cyberspace from those of real space. As an illustration of cyberspace experiences, the research centers on distinct smartphone applications that utilize meditation, mindfulness, stress reduction and breathing therapy practices, which have observed substantial expansion in current years. As utilization of these mobile applications accelerates, they have gained notable significance in daily routines by providing support to ease stress, increase self-awareness and alleviate anxiety. As a response to the anxieties of modern existence, activities like yoga, mindfulness, and meditation have now become commercial offerings to consumers. One of the scrutinized applications in this study is Meditopia. On social media, it advertises that for only 39.99 TL per month, subscribers can learn to "cope with stress". Stress, a prevalent condition in today's world, impacts individuals in many ways manifested as unease and tension. These applications offer meditations, yoga sessions, and therapies that people can conveniently access on their phones from the comfort of their homes, rather than providing extensive psychological services. As they exist within cyberspace, these applications have the potential to engage with people's emotions. The user experiences shared on the Google Play Application Store offer insight into the economic, social, psychological, and sociological dimensions of this interaction.

### Findings

This study employs a qualitative approach to present a descriptive research article. The participants in the sample are users who have downloaded and utilized Meditopia and Goddess applications and have left comments regarding their experiences on the application store. By utilizing a phenomenological theoretical framework and analyzing individual encounters, the study aims to understand the experiences of individuals in cyberspace through the practice of meditation. The data gleaned from users' comments underwent a phenomenological analysis and were categorized into themes. The outcomes disclosed that the meditation practices, overall, furnish solace, proffer individualized experiences, and confer a feeling of being acknowledged by someone. Within cyberspace, users channel their emotions, where real and virtual space dimensions converge. The market for applications has evolved into an emotion-driven sector, providing users with sensations of contentment, restful sleep, and calmness at a monthly cost. To fully comprehend this development, more extensive sociological research is required. Nonetheless, due to the restricted scope of user assessments and the lack of direct interviews, this study falls short of delivering a comprehensive account. Although the research was designed as a basic phenomenological study, individual interviews were not conducted. Meditation practices have become marketable commodities that promise accessible relaxation, within the context of cyberspace and emotional sociology.

**Research Limitations**

One of the primary drawbacks of this research is the absence of extensive interviews with those utilizing the aforementioned applications. The analysis used online comments to explore and discover cyberspace via application shops, which are also deemed to be cyber spaces. Conducting one-on-one interviews would have extended the range of the article. This study conducts a qualitative analysis of the correlation between cyberspace and individual experiences/emotions in the context of mindfulness, yoga, and meditation practices, drawing on observational and attitudinal data.

**Implications (Theoretical, Practical, and Social)**

The commercialization of mental health in the neoliberal context, the growing promotion of alternative apps, and the availability of affordable self-help solutions for mental health problems (e.g., at a monthly cost of 40 liras) present significant opportunities for further research. Despite the increase in mental disorders, the proportion of people seeking mental health care does not keep pace. This can be attributed to factors including escalating healthcare costs, limited accessibility and social stigma, which may function as deterrents for individuals seeking professional help. Thus, sociological analysis of the commoditization of happiness is of pivotal significance.

**Originality/Value**

This study employs a relational approach, concentrating on smartphone applications as representations of emotions in cyberspace, without indulging in speculation about radical future scenarios. By investigating mindfulness, yoga, and meditation practices, this study enhances the field of cyberspace sociology, diverting from the restricted examples of Facebook and Instagram. It delves into the encounters of users of Meditopia and Goddess applications, concerning their mental health and emotions within cyberspace.

**Araştırmacı Katkısı:** Ali Eren DEMİR (%50), İbrahim YÜCEDAĞ (50).